

Rezept

Bunte Taco-Fisch-Bowl

Ein Rezept von Bunte Taco-Fisch-Bowl, am 09.09.2024

Zutaten

600 g Seelachsfilet	1 Limette
2 EL Taco-Gewürz	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
400 g Kirschtomaten	3 gelbe Paprika
4 rote Zwiebeln	1 Bund Koriandergrün
1 große Avocado	60 g Tortillachips

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 27 g F, 34 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Den Fisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Den Saft der Limette auspressen. Das Tacogewürz, 1 EL Limettensaft, 1 EL Öl, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schale verrühren. Fisch untermischen und abgedeckt mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Die Tomaten waschen. Die Paprika halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden.
3. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Das Fruchtfleisch mit restlichem Limettensaft, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer pürieren. Koriander untermischen.
4. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl (2 EL) erhitzen. Zwiebeln darin bei großer Hitze 2 Min. rührbraten, die Paprikastreifen weitere 2 Min. mitbraten. Kirschtomaten, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen, dabei ab und an wenden. Auf Bowls verteilen.
5. Die Pfanne wieder erhitzen und die Seelachsstreifen darin bei großer Hitze ca. 4 Min. rührbraten. Die Fischstücke mittig auf das Gemüse setzen, daneben 1 EL Avocadocreme und je 1 Handvoll Chips anrichten. Restliche Creme dazu servieren.